LA VIEILLESSE OU REFORMATER SON BONHEUR

Christiane Guérard

La vieillesse ou réformater son bonheur

Guide pratique

Editions Persée

Consultez notre site internet

© Editions Persée, 2015

Pour tout contact :
Editions Persée – 38 Parc du Golf – 13 856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

À KARINE ET NICOLAS

Cet ouvrage sur la vieillesse ne s'adresse pas à la plupart du monde, surtout pas aux conformistes car le sujet est glauque, grave, douloureux et qu'il y a prescription, déni à l'aborder. Il dénonce une intimité invisible, indicible. Il brise les mythes du vieux sage ou du vieux fou pour traquer la gestion consciente et troublante d'un passage vers la finalité. Certaines observations peuvent paraître cinglantes, sévères ou irrespectueuses. Pourtant mon intention n'est ni de heurter, blesser, accabler, miner ou vouloir changer les personnes âgées ; seulement de faire un constat et m'interroger sur le "marché argenté" pour aborder un nouveau style de vieillesse s'il en est un. Les jeunes à priori ne sont pas concernés à moins qu'ils s'interrogent sur le comportement parfois étrange de leurs parents. Auquel cas, ils pourraient trouver une réponse à une communication chaotique et qui sait dans un but purement égoïste se souvenir le moment venu de ce qu'ils ne doivent pas faire pour vieillir jeunes.

Les baby-boomers sont la vraie cible de cet ouvrage. Non pas qu'ils méritent face à la vieillesse un traitement de faveur mais qu'ils soient jusqu'à un certain point, peut-être plus démunis que la génération précédente pour avoir vécu une vie de jeunes délinquants, autrement dit relativement insouciante, axée sur un concept de collectivité et non d'individualisme, de rupture avec les principes établis et de plaisir de vivre donc plus pénalisée pour affronter le cap de la vieillesse. Ils s'ennuient tout simplement de leur époque. Folle. Idéaliste. Galvanisante.

PREFACE

POUR LES NULS. Tout le monde connaît ces petits manuels jaunes au succès mondial dont la formule depuis 1991 est de répondre aux questions d'utilisateurs néophytes dans des sujets aussi diversifiés que l'histoire, l'œnologie, l'économie, les religions, les langues… Bien faits, ils correspondent à notre temps : en apprendre le plus possible dans un temps record. Donc, rien de profond ni d'exhaustif mais de l'efficacité et de la simplicité.

J'ai cherché en vain un de ces condensés qui aurait pu m'éclairer sur l'âge, plus exactement sur la finale de l'âge soit la vieillesse. N'ayant rien trouvé bien que le XXI^{e} siècle soit celui du vieillissement démographique, j'ai décidé de m'inspirer de cette méthode d'apprentissage pour traiter d'un sujet délicat à savoir comment mieux vieillir ou rester jeune le plus longtemps possible, une volonté qui quelle qu'en soit l'issue est déjà méritoire en soi.

INTRODUCTION

"Connaître les bases d'une langue vous ouvre une porte sur l'avenir et sur de nouveaux horizons" est l'entrée en matière d'un de ces guides de survie, par exemple sur la conversation en anglais. "A mettre dans toutes les poches" est précisé sur la couverture.

Bravo ! La formule est porteuse d'espoir et donne instantanément confiance en soi mais que diriez-vous d'apprendre une sorte d'esperanto vieillesse avant d'atteindre cet âge ingrat qui se pressent à la cinquantaine, se faufile sournoisement à la soixantaine pour s'installer irrémédiablement autour des 70 ans et s'éterniser autour des 80 puisque selon des statistiques sérieuses, l'espérance de vie se heurterait à un plafond de l'ordre de 85 ans ?

Le nombre de personnes âgées croit d'année en année. En 2050, au niveau mondial on comptera autant de sexagénaires que de teenagers.

La société de consommation est en train de s'organiser pour "organiser" les vieux à finir en beauté. Sous l'alibi d'une gestion adéquate : maisons de retraite avec service hospitalier, activités diverses, centres de loisirs, soins spécialisés en gériatrie, marché de la longévité en plein essor… on pourrait croire à une renaissance avant l'extinction des feux.

Ce que l'on oublie de dire ou que l'on ne veut pas dire c'est que si vieillir est un privilège versus la mort, elle est aussi le plus

sadique des voyages. On sait que la destination sera fatale et chacune de ses escales ponctuées de maux nouveaux, de déceptions, d'incompréhension, d'abandon, de solitude. En fait, on croit savoir mais il faut déjà être atteint de vieillesse pour constater et rationaliser ces changements.

La science d'aujourd'hui promet de reculer l'âge biologique versus l'âge chronologique. Dans un avenir éminent la découverte du fonctionnement de la Télomérase (Un enzyme apparemment réversible avec un mode de vie sain et sans stress) permettrait aux vieux d'avoir l'air plus jeune et plus en forme.

Tout ça c'est bien beau mais comment dans sa tête aborder la vieillesse, apprendre à maîtriser ce passage avec des mots rassurants malgré les maux physiques et psychologiques qui créent des interférences nuisibles au bien-être ?

Vieillir aujourd'hui peut s'avérer plus facile qu'au siècle dernier considérant les progrès de la médecine et les percées de la recherche en génétique mais en même temps la conscientisation des problèmes mondiaux via un tsunami médiatique (Violences ethniques, tribales, religieuses, catastrophes naturelles, pandémies) impose une épreuve supplémentaire à savoir un stress, une angoisse regrettable à un âge destiné à la sérénité. C'est définitivement la fin d'une époque qui s'achèvera avec la disparition des générations nées vers 1950. En attendant, Les protagonistes concernés doivent faire leurs devoirs et apprendre ce qu'est la vieillesse. Pas seulement d'un point de vue scientifique ou médical mais validé dans la vraie vie, avec du vrai monde.

Donc au final, vieillir est nettement plus complexe et plus laborieux que maîtriser une langue étrangère ou savoir se servir d'un modem. Pourtant il n'existe pas de mode d'emploi.

A PROPOS DE CET OUVRAGE

A la lumière de confidences chez des battants de la vieillesse et des vieux jeunes au parcours de vie qui cautionne une certaine ouverture d'esprit, j'ai recensé quelques règles de base, certains outils pouvant faciliter la communication entre vous et vous et vous et le reste du monde… plus jeune.

Une vue panoramique de ce qu'est la vieillesse est suivie en deuxième partie par un lexique de sujets pertinents. Les uns mettent le focus sur des irritants. Les autres sur des solutions pour mieux les circonscrire.

PAR OU COMMENCER

Vous ne savez pas par ou commencer ? Commencer là ou votre cœur vous le suggère. Le mécanisme d'identification des maux physiques et psychologiques peut vous aider à garder le rythme, battre la mesure, remplacer des façons de penser par d'autres plus payantes en termes de petits bonheurs car le grand, vous l'avez probablement rencontré et connu mais il n'est pas renouvelable. Le contrat est expiré. ON NE PEUT AVOIR ÉTÉ ET ÊTRE. AVOIR TENU LES PREMIERS RÔLES ET N'ÊTRE PLUS QU'UN FIGURANT SUR LA GRANDE SCÈNE DE LA VIE. C'est le pré requis pour apprendre à vieillir ce qui ne veut pas dire démissionner et couler dans le tréfonds de cette eau trouble et troublante qu'est la vieillesse.